

# AUSZEIT 2007

Impulse zum Anhalten und Aufatmen

---

Einführung:

0. Fr 02.03. Begrüßungsmail



Woche 1: ABRAHAM

1.	Mo 05.03.	Abraham: Hinführung	
2.	Di 06.03.	Sich auf den Weg machen	Gen 12,1-3
3.	Mi 07.03.	Eine Verheißung empfangen	Gen 12,2
4.	Do 08.03.	Der Verheißung vertrauen	Gen 12,4-5
5.	Fr 09.03.	Hindernisse auf dem Weg	Gen 18,11-12
6.	Sa 10.03.	Neuaufbruch im Namen Gottes	Gen 18,13-14a
7.	So 11.03	Rückblick und vertiefende Impulse	

Woche 2: Mose

8.	Mo 12.03.	Mose: Hinführung	
9.	Di 13.03.	Sich auf den Weg machen	Ex 2,23 – 3,3
10.	Mi 14.03.	Eine Verheißung empfangen	Ex 3,4-8a
11.	Do 15.03.	Der Verheißung vertrauen	Ex 3,13-15
12.	Fr 16.03.	Hindernisse auf dem Weg	Ex 14,10-14
13.	Sa 17.03.	Neuaufbruch im Namen Gottes	Dtn 6,3-6
14.	So 18.03.	Rückblick und vertiefende Impulse	

Woche 3: Johannes der Täufer

15.	Mo 19.03.	Johannes der Täufer: Hinführung	
16.	Di 20.03.	Sich auf den Weg machen	Mt 3,1-6
17.	Mi 21.03.	Eine Verheißung empfangen	Lk 3,2b-6
18.	Do 22.03.	Der Verheißung vertrauen	Lk 3,7.15-16
19.	Fr 23.03.	Hindernisse auf dem Weg	Joh 1,19-25
20.	Sa 24.03.	Neuaufbruch im Namen Gottes	Joh 1,26-31
21.	So 25.03.	Rückblick und vertiefende Impulse	

Woche 4: Jesus Christus

22.	Mo 26.03.	Jesus Christus: Hinführung	
23.	Di 27.03.	Sich auf den Weg machen	Mt 3,13-15
24.	Mi 28.03.	Eine Verheißung empfangen	Mt 3,16-17
25.	Do 29.03.	Der Verheißung vertrauen	Lk 4,16-21
26.	Fr 30.03.	Hindernisse auf dem Weg	Lk 4,22-30
27.	Sa 31.03.	Neuaufbruch im Namen Gottes	Joh 14,26-31
28.	So 01.04.	Rückblick 4. Woche	

Schlussmail

29. Mo 02.04. Rückblick AUSZEIT, Vorausblick und Verabschiedung

## AUSZEIT 2007

Impulse zum Anhalten und Aufatmen

---

Liebe Interessentinnen und Interessenten an den Impulsen der AUSZEIT 2007!

Wir freuen uns über Ihren Entschluss, an der AUSZEIT 2007 teilzunehmen. Nun wird es am Montag losgehen. Welche Hoffnungen und Erwartungen Sie wohl damit verbinden?

Sie erhalten in der Zeit vom 05. März bis zum 01. April 2007 den täglichen AUSZEIT-Impuls. Wir empfehlen, dass Sie sich dafür täglich ca. 20 Minuten Zeit nehmen.

Die Impulse der AUSZEIT bauen aufeinander auf. Wir haben die AUSZEIT unter vier Wochenthemen bzw. vier biblische Gestalten gestellt:

1. Woche: Abraham: Vom **Aufbrechen** und Unterwegssein
2. Woche: Mose: Vom **Ausbrechen** und Ankommen
3. Woche: Johannes der Täufer: Vom **Einbrechen** und Einstehen
4. Woche: Jesus Christus: Vom **Durchbrechen** und Einssein

Jeder Wochentag steht immer unter einem bestimmten Aspekt, der jeweils auf die biblischen Gestalten zutrifft:

- |              |  |
|--------------|--|
| Montags:     | Hinführung zum Thema bzw. zur biblischen Gestalt |
| Dienstags:   | Sich auf den Weg machen                          |
| Mittwochs:   | Eine Verheißung empfangen                        |
| Donnerstags: | Der Verheißung vertrauen                         |
| Freitags:    | Hindernisse auf dem Weg                          |
| Samstags:    | Neuaufbruch im Namen Gottes                      |
| Sonntag:     | Rückblick und Vertiefung                         |

Wir wünschen Ihnen eine gute AUSZEIT!

Joachim Holub  
Maria Holub  
Dr. Norbert Kebekus  
Pfr. Hermann-Josef Kreutler  
Bettina Richter-Klahs

# AUSZEIT 2007

Impulse zum Anhalten und Aufatmen

Montag 1. Woche:

Abraham - Vom Aufbrechen und Unterwegssein

---

## Abraham: Hinführung

Eigentlich ist die Auszeit da, um sich etwas auszuruhen, abzuschalten, langsamer zu werden und um zu verschlafen. Und nun das: Gleich zu Beginn der AUSZEIT: Abraham! Wer kennt ihn nicht? Ja, irgendwie doch ganz vertraut, oder? Ist doch der, der umherzieht, weggeht von allem Vertrauten? Ich muss ja nicht gleich umziehen, meine Wohnung oder Arbeitsstelle, meine Lieben verlassen ... Aber: Bin ich nicht doch ganz schön eingerichtet in meiner Welt? An vieles gewohnt, das mir ans Herz gewachsen ist? Auch an vieles gewohnt, was nicht so läuft? Manchmal habe ich das Gefühl, es muss da mehr als alles geben ...

Wie Abraham geht es auch uns: Nicht wissen, was vor uns liegt, Erfahrungen von "Wüste" im Alltag, immer wieder unterwegs von einem Lebens-Ort zum anderen, ein Auf und Ab, ...

Manchmal braucht es nicht mehr als eine Sehnsucht, eine Ahnung, ein Wort. Vage, offen, aber mich ganz meinend und herausfordernd, um dann den ersten Schritt zu wagen in die Zukunft, ins Leben.

Die folgenden Worte von Wolfgang Poeplau können eine Einstimmung und Ermutigung sein, sich dem Projekt AUSZEIT und natürlich sich selbst und Gott zu stellen und einzulassen:

Wenn du zum Tor des Lebens gelangen willst,  
musst du aufbrechen, einen Weg suchen,  
der auf keiner Karte verzeichnet ist  
und in keinem Buch beschrieben ist.  
Dein Fuß wird an Steine stoßen,  
die Sonne wird brennen und dich durstig machen,  
deine Beine werden schwer werden.  
Die Last der Jahre wird dich niederdrücken.

Aber irgendwann wirst du beginnen,  
diesen Weg zu lieben.  
Weil du erkennst, dass es dein Weg ist.  
Du wirst straucheln und fallen,  
aber die Kraft haben, wieder aufzustehen.  
Du wirst Umwege und Irrwege gehen,  
aber dem Ziel näher kommen.  
Alles kommt darauf an, den ersten Schritt zu wagen.  
Denn mit dem ersten Schritt  
gehst du durch das Tor.

aus: W. Poeplau - C. Contzen, Geh durch das Tor zum Leben, TVD-Verlag 2000, ISBN: 3-926512-17-2

## Sich auf den Weg machen

Ich nehme mir Zeit, möglichst an einem ungestörten Ort.  
Folgende Schriftstelle lese ich still oder laut, vielleicht auch mehrere Male ...

Der Herr sprach zu Abraham: Zieh weg aus deinem Land, von deiner Verwandtschaft und aus deinem Vaterhaus in das Land, das ich dir zeigen werde.  
Gen 12,1

Folgende Impulse können mir helfen, dabei noch etwas zu verweilen:

- \* Ich versuche mich in die Situation Abrahams hineinzusetzen
- \* Was zeigt sich mir dann?
- \* Wenn ich an meine momentane Lebenssituation denke: Wie würde ich reagieren: ablehnend, ratlos, nachdenklich, neugierig, vertrauend ... ?

Ich kann mit folgendem Gebet abschließen:

Herr  
dein Wort  
trifft  
in meine Welt  
ganz konkret  
so wie sie ist  
so wie ich bin

Herr  
dein Wort  
bringt Bewegung  
in meine Welt  
ganz konkret  
so wie sie ist  
so wie ich bin

Herr  
so beginnt  
dein Aufbruch  
mit mir  
mit dir

Joachim Holub

## **AUSZEIT 2007**

Impulse zum Anhalten und Aufatmen

---

Mittwoch 1. Woche:

Abraham - Vom Aufbrechen und Unterwegssein

### **Eine Verheißung empfangen**

Ich nehme mir Zeit, möglichst an einem ungestörten Ort.

Folgende Schriftstelle lese ich still oder laut, vielleicht auch mehrere Male ...

Ich werde dich zu einem großen Volk machen, dich segnen und deinen Namen groß machen. Ein Segen sollst du sein. Ich will segnen, die dich segnen; wer dich erwünscht, den will ich verfluchen. Durch dich sollen alle Geschlechter der Erde Segen erlangen.  
Gen 12,2f.

Folgende Impulse können mir helfen, dabei noch etwas zu verweilen:

- \* Ich versuche mich in die Situation Abrahams hineinzusetzen und vernehme die Verheißung, als wäre sie an mich gerichtet ...
- \* Was zeigt sich mir dann?
- \* Was heißt dies für mich: "Ein Segen sollst Du sein"?

Ich kann mit der Bitte um den Segen Gottes abschließen und das Kreuzzeichen machen ...

### Der Verheißung vertrauen

Ich nehme mir Zeit, möglichst an einem ungestörten Ort.  
Folgende Schriftstelle lese ich still oder laut, vielleicht auch mehrere Male ...

Da zog Abraham weg, wie der Herr ihm gesagt hatte, und mit ihm ging auch Lot. Abraham war fünfundsiebzig Jahre alt, als er aus Haran fortzog. Abraham nahm seine Frau Sarai mit, seinen Neffen Lot und alle ihre Habe, die sie erworben hatten, und die Knechte und Mägde, die sie in Haran gewonnen hatten. Sie wanderten nach Kanaan aus und kamen dort an.  
Gen 12,4f.

Folgende Impulse können mir helfen, dabei noch etwas zu verweilen:

- \* Ich versuche mich in die Situation Abrahams hineinzusetzen
- \* Was zeigt sich mir dann?
- \* Woran hänge ich schon lange?
- \* Was hindert mich, Neues zu wagen? Oder überhaupt mich zu wagen?
- \* Was würde ich mitnehmen, was zurücklassen?

Ich kann im Gebet versuchen über all das, was sich mir jetzt zeigt an Gedanken und Gefühlen, mit Gott ins Gespräch zu kommen ...

Nach einiger Zeit schließe ich das Gebet bewusst mit einer Verneigung, einem Kreuzzeichen ... ab.

## AUSZEIT 2007

Impulse zum Anhalten und Aufatmen

---

Freitag 1. Woche:

Abraham - Vom Aufbrechen und Unterwegssein

### Hindernisse auf dem Weg

Ich nehme mir Zeit, möglichst an einem ungestörten Ort.

Folgende Schriftstelle lese ich still oder laut, vielleicht auch mehrere Male ...

Abraham und Sara waren schon alt; sie waren in die Jahre gekommen. Sara erging es längst nicht mehr, wie es Frauen zu ergehen pflegt. Sara lachte daher still in sich hinein und dachte: Ich bin doch schon alt und verbraucht und soll noch das Glück der Liebe erfahren? Auch ist mein Herr doch schon ein alter Mann!  
Gen 18,11f.

Folgende Impulse können mir helfen, dabei noch etwas zu verweilen:

- \* Ich versuche mich in die Situation Saras und Abrahams hineinzusetzen
- \* Was zeigt sich mir dann?
- \* Zähle ich eher die Jahre meines Lebens oder eher das Leben meiner Jahre?
- \* Was heißt für mich: "Das Glück der Liebe erfahren"?

Ich kann im Gebet versuchen über all das, was sich mir jetzt zeigt an Gedanken und Gefühlen, mit Gott ins Gespräch zu kommen: Dankend, lobend, bittend ...

## AUSZEIT 2007

Impulse zum Anhalten und Aufatmen

---

Samstag 1. Woche:

Abraham - Vom Aufbrechen und Unterwegssein

### Neuaufbruch im Namen Gottes

Ich nehme mir Zeit, möglichst an einem ungestörten Ort.

Folgende Schriftstelle lese ich still oder laut, vielleicht auch mehrere Male ...

Da sprach der Herr zu Abraham: Warum lacht Sara und sagt: Soll ich wirklich noch Kinder bekommen, obwohl ich so alt bin? Ist beim Herrn etwas unmöglich?

Gen 18,13-14a

Folgende Impulse können mir helfen, dabei noch etwas zu verweilen:

- \* Ich versuche mich in die Situation Saras und Abrahams hineinzusetzen
- \* Was zeigt sich mir dann?
- \* Neige ich dazu, mein Leben in den Griff bekommen zu wollen?
- \* Kenne ich bei mir Situationen, in denen ich an meine Grenzen komme?
- \* Wie gehe ich damit um?
- \* Wie viel traue ich Gott zu?

Ich kann im Gebet versuchen über all das, was sich mir jetzt zeigt an Gedanken und Gefühlen, mit Gott ins Gespräch zu kommen ...

Dann schließe ich das Gebet bewusst ab.



## AUSZEIT 2007

Impulse zum Anhalten und Aufatmen

---

Sonntag 1. Woche:

Abraham - Vom Aufbrechen und Unterwegssein

### Rückblick und Vertiefung

Heute nehme ich mir Zeit, um auf meinen Weg der ersten Woche zu schauen. Ich wähle dabei einen Impuls dieser ersten Woche aus, der mich berührt hat. Sei es zustimmend und ansprechend oder eher herausfordernd. Dann gehe ich die üblichen Schritte der Betrachtung entlang und wiederhole sie heute.

Als Abschluss dieser Woche kann mir nachfolgender Text dienen:

Abraham  
Nimm deinen Wanderstab  
Brich auf  
bleibe nicht in den Mauern  
der Sicherheit und Geborgenheit  
Brich auf  
Mach dich auf den Weg  
in das Land, das ich dir zeigen werde  
Tag für Tag  
Schritt für Schritt

Nicht mehr als ein Wort,  
nicht mehr als eine Verheißung,  
eine Vision  
vage, offen  
aber Antwort, Entscheidung fordernd

Das Alte hinter sich lassend  
den Stab fest umschlungen  
Den Blick nach vorn gerichtet  
noch ein wenig ängstlich,  
ein erster Schritt  
in die unbekannte Zukunft,  
tastend  
doch auf den vertrauend,  
der sagt  
Brich auf  
Ich bin mit dir

Anneliese Hück  
(mit freundlicher Genehmigung der Autorin)

## AUSZEIT 2007

Impulse zum Anhalten und Aufatmen

---

Montag 2. Woche:

Mose - Vom Ausbrechen und Ankommen

### Mose: Hinführung

Wie Abraham ist auch Mose unterwegs. Es gibt Höhen und Tiefen, Banales und Highlights, Gelingen und Scheitern in seinem Leben – also alles, was auch ich kenne. Doch dann bricht Gott ein in sein Leben in neuer, ungeahnter Weise. "Der Ort, wo du stehst, ist heiliger Boden". Kaum zu fassen, mitten in seinem Alltag, beim Schafe hüten, hört Mose diese Worte aus dem Dornbusch, "der brannte und doch nicht verbrannte" (Ex3,2).

Das wäre ja schon was, wenn sich auch mein Alltag noch mehr aufschließen und ich in ihm neu den "heiligen Boden" entdecken könnte. Vielleicht kommt dann Neues in Gang, wird Udenkbares möglich wie damals bei Mose, dessen Gestalt eng verbunden ist mit dem Beginn der Befreiung des Volkes Israel aus der Sklaverei in Ägypten. Die Berufung des Mose und die Selbst-Vorstellung Gottes als der "Ich-bin-da" war für die Unterdrückten der Impuls, um aufzubrechen, vierzig lange Jahre in der Wüste durchzuhalten und schließlich in das am Dornbusch verheißene "Gelobte Land" einzuziehen.

Die Worte von Bernhard Huber können Einstimmung und Ermutigung sein, sich auf die zweite Woche der Auszeit einzulassen:

augenblicke der ewigkeit

immer klopfst du an  
nachbar gott  
und störst mich  
wenn ich atme und trinke und esse

und immer wieder  
öffnest du für einen

bruchteil meines lebens  
ungebeten die tür und  
streust mir glück  
ins herz

## AUSZEIT 2007

Impulse zum Anhalten und Aufatmen

Dienstag 2. Woche:

Mose - Vom Ausbrechen und Ankommen

---

### Sich auf den Weg machen

Wie gewohnt nehme ich mir bewusst Zeit, möglichst an einem ungestörten Ort.  
Folgende Schriftstelle lese ich und betrachte sie:

Nach vielen Jahren starb der König von Ägypten. Die Israeliten stöhnten noch unter der Sklavenarbeit; sie klagten und ihr Hilferuf stieg aus ihrem Sklavendasein zu Gott empor. Gott hörte ihr Stöhnen und Gott gedachte seines Bundes mit Abraham, Isaak und Jakob. Gott blickte auf die Söhne Israels und gab sich ihnen zu erkennen. Mose weidete die Schafe und Ziegen seines Schwiegervaters Jitro, des Priesters von Midian. Eines Tages trieb er das Vieh über die Steppe hinaus und kam zum Gottesberg Horeb. Dort erschien ihm der Engel des Herrn in einer Flamme, die aus einem Dornbusch emporschlug. Er schaute hin: Da brannte der Dornbusch und verbrannte doch nicht. Mose sagte: Ich will dorthin gehen und mir die außergewöhnliche Erscheinung ansehen. Warum verbrennt denn der Dornbusch nicht?  
Ex 2,23-3,3

Folgende Impulse können mir helfen, dabei noch etwas zu verweilen:

- \* Wie sieht die Landschaft meines Lebens und meines Herzens gerade aus?
- \* Welche Einladung verspüre ich, mich auf den Weg zu machen und aufzubrechen?
- \* Wonach sehne ich mich jetzt?

Ich versuche mich in Gottes Gegenwart einzufinden: "Ich bin da"

Ich versuche mit IHM wie mit einem Freund darüber zu sprechen, was sich mir gerade zeigt ...

### Eine Verheißung empfangen

Wie gewohnt nehme ich mir bewusst Zeit für folgende Schriftstelle:

Als der Herr sah, dass Mose näher kam, um sich das anzusehen, rief Gott ihm aus dem Dornbusch zu: Mose, Mose! Er antwortete: Hier bin ich. Der Herr sagte: Komm nicht näher heran! Leg deine Schuhe ab; denn der Ort, wo du stehst, ist heiliger Boden. Dann fuhr er fort: Ich bin der Gott deines Vaters, der Gott Abrahams, der Gott Isaaks und der Gott Jakobs. Da verhüllte Mose sein Gesicht; denn er fürchtete sich, Gott anzuschauen. Der Herr sprach: Ich habe das Elend meines Volkes in Ägypten gesehen und ihre laute Klage über ihre Antreiber habe ich gehört. Ich kenne ihr Leid. Ich bin herabgestiegen, um sie der Hand der Ägypter zu entreißen und aus jenem Land hinaufzuführen in ein schönes, weites Land, in ein Land, in dem Milch und Honig fließen.

Ex 3,4-8a

Folgende Impulse können mir helfen, dabei noch etwas zu verweilen:

Gott kann im Großen, Außergewöhnlichen wie im Normalen, Alltäglichen, oft Banalen, ja sogar im "Widerständigen" verborgen sein; so wie auch Mose plötzlich und unerwartet auf Gott aufmerksam wird, mitten im Alltagstrott beim Schafehüten in unwirtlicher Gegend.

- \* Kann ich mir vorstellen, dass mein Alltag der Ort ist, an dem Gott mir begegnen will?
- \* Ich kann Gott "in allem suchen und finden" - sagt Ignatius von Loyola.
- \* Ich kann Bilder und Erinnerungen aufsteigen lassen und lasse mich von ihnen bewegen.

Ich schließe mit einem persönlichen Gebet ab.

### Der Verheißung vertrauen

Wie gewohnt nehme ich mir bewusst Zeit für folgende Schriftstelle:

Da sagte Mose zu Gott: Gut, ich werde also zu den Israeliten kommen und ihnen sagen: der Gott eurer Väter hat mich zu euch gesandt. Da werden sie mich fragen: Wie heißt er? Was soll ich ihnen darauf sagen? Da antwortete Gott dem Mose: Ich bin der "Ich-bin-da". Und er fuhr fort: So sollst du zu den Israeliten sagen: Der "Ich bin da" hat mich zu euch gesandt. Weiter sprach Gott zu Mose: So sag zu den Israeliten: Jahwe, der Gott Abrahams, der Gott Isaaks und der Gott Jakobs, hat mich zu euch gesandt. Das ist mein Name für immer, und so wird man mich nennen in allen Generationen.

Ex 3,13-15

Folgende Impulse können mir helfen, dabei noch etwas zu verweilen:

Gott offenbart Mose im brennenden Dornbusch mit seinem Namen, wie er ist: "Ich bin da". Martin Buber übersetzt diesen Namen so: "Ich bin da, wo du bist". Das ist zugleich die Erfahrung, welche das Volk Israel mit seinem Gott machen wird. Dieser Name Gottes ist der "Grund und Boden", auf dem das Volk Gottes geht und steht. "Ich bin da, wo du bist" – das ist sein Name und seine Eigenschaft, auch für mein Leben.

- \* Wie kann Gottes Verheißung und sein Name "Ich bin da, wo du bist" auch für mich eine Verheißung sein?
- \* Durch welche Personen und Ereignisse habe ich in meinem Leben erfahren, dass Gott "da ist, wo ich bin?"

Ich versuche heute im Gebet in Gottes Gegenwart zu sein: Ich bin da – Du bist da

### Hindernisse auf dem Weg

Wie gewohnt nehme ich mir bewusst Zeit an meinem Ort.

Viele Hindernisse und Schwierigkeiten mit dem Pharaon gilt es zu überwinden, bis Mose endlich das Volk aus Ägypten herausführen kann. Doch schon bald bereut der Pharaon, dass er die Israeliten ziehen ließ und jagt ihnen mit der ganzen Streitmacht nach. Am Schilfmeer holt der Pharaon die Israeliten ein. Eine aussichtslose und auswegslose Situation. Wie noch oft auf dem weiteren Weg ist auch in dieser Not der Glaube an Gottes Zusage "Ich bin da" herausgefordert.

Folgende Schriftstelle lese ich und betrachte sie:

Als der Pharaon sich näherte, blickten die Israeliten auf und sahen plötzlich die Ägypter von hinten anrücken. Da erschrecken die Israeliten sehr und schrien zum Herrn. Zu Mose sagten sie: Gab es keine Gräber in Ägypten, dass du uns zum Sterben in die Wüste holst? Was hast du uns da angetan? Warum hast du uns aus Ägypten herausgeführt? Haben wir dir in Ägypten nicht gleich gesagt: Lass uns in Ruhe! Wir wollen Sklaven der Ägypter bleiben; denn es ist für uns immer noch besser, Sklaven der Ägypter zu sein, als in der Wüste zu sterben. Mose aber sagte zum Volk: Fürchtet euch nicht! Bleibt stehen und schaut zu, wie der Herr euch heute rettet. Wie ihr die Ägypter heute seht, so seht ihr sie niemals wieder. Der Herr kämpft für euch, ihr aber könnt ruhig abwarten.

Ex 14,10-14

Folgende Impulse können mir helfen, dabei noch etwas zu verweilen:

- \* Gibt es einen Satz, ein Wort, ein Bild, das mich unmittelbar betrifft oder mich anspricht?
- \* Wie erlebe ich mich in Zeiten der Not, in denen mein Halt schwindet?
- \* Was erlebe ich zurzeit als Hindernis, der Verheißung zu trauen, den Schritt nach vorn zu tun, das Leben zu wagen....

Ich wende mich an Gott: dankend, bittend, klagend ...

### Neuaufbruch im Namen Gottes

Wie gewohnt nehme ich mir bewusst Zeit an meinem Ort.

Am Schilfmeer erlebt das Volk Israel Gottes Heilshandeln. Gott steht zu seinem Volk und führt es weiter durch die Wüste. Er ist seinen Verheißungen treu und bestätigt seinen Bund mit den Menschen. Als Bundeszeichen erhält das Volk durch Mose die Zehn Gebote – zehn Wegweiser für ein Leben in Freiheit vor Gottes Angesicht.

Folgende Schriftstelle lese ich und betrachte sie:

Denk daran, als du in Ägypten Sklave warst, hat dich der Herr, dein Gott, mit starker Hand und hoch erhobenem Arm dort herausgeführt.

Deshalb, Israel, sollst du hören und darauf achten, (alles, was der Herr, unser Gott, mir gesagt hat) zu halten, damit es dir gut geht und ihr so unermesslich zahlreich werdet, wie es der Herr, der Gott deiner Väter, dir zugesagt hat, in dem Land, wo Milch und Honig fließen. Höre, Israel! Jahwe, unser Gott, Jahwe ist einzig. Darum sollst du den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit ganzer Kraft. Diese Worte, auf die ich dich heute verpflichte, sollen auf deinem Herzen geschrieben stehen.

Dtn 5, 15a; 6,3-6

Ich öffne jetzt mein Herz für Gott, der mich durch mein Leben führt:

- \* Welche Bilder und Erinnerungen steigen auf, wenn ich auf mein Leben schaue?
- \* Wann habe ich erlebt, dass Gott an mir handelt,  
mich aus Fesseln befreit,  
mir hilft, einen Weg zu finden,  
mein Halt ist,  
mir Leben in Fülle schenkt?
- \* Was lösen die Worte "Du sollst den Herrn, deinen Gott lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit ganzer Kraft" heute in mir aus?  
Kann ich darin eine neue Einladung für mein Leben sehen?
- \* Welches Wort ist mir jetzt für mein Weitergehen ins Herz geschrieben?

Ich versuche mit dem, was sich mir zeigt, vor Gott da zu sein ...  
Nach einiger Zeit schließe ich mein Gebet bewusst ab.

## AUSZEIT 2007

Impulse zum Anhalten und Aufatmen

---

Sonntag 2. Woche:

Mose - Vom Ausbrechen und Ankommen

### Rückblick und Vertiefung

Heute nehme ich mir Zeit, um auf meinen Weg der zweiten Woche zu schauen. Ich wähle dabei einen Impuls dieser zweiten Woche aus, der mich berührt hat. Sei es zustimmend und ansprechend oder eher herausfordernd. Dann gehe ich die üblichen Schritte der Betrachtung entlang.

Als Abschluss dieser Woche kann mir nachfolgender Text von Paul Weismantel dienen:

In die Lichtblicke deiner Hoffnung  
und in die Schatten deiner Angst,  
in die Enttäuschungen deines Lebens  
und in das Geschenk deines Zutrauens  
lege ich meine Zusage: Ich bin da.

In das Dunkel deiner Vergangenheit  
und in das Ungewisse deiner Zukunft,  
in den Segen deines Wohlwollens  
und in das Elend deiner Ohnmacht  
lege ich meine Zusage: Ich bin da.

In das Spiel deiner Gefühle  
und in den Ernst deiner Gedanken,  
in den Reichtum deines Schweigens  
und in die Armut deiner Sprache  
lege ich meine Zusage: Ich bin da.

In die Fülle deiner Aufgaben  
und in die Leere deiner Geschäftigkeit,  
in die Vielzahl deiner Fähigkeiten  
und in die Grenzen deiner Begabung  
lege ich meine Zusage: Ich bin da.

In die Enge deines Alltags  
und in die Weite deiner Träume  
und in die Kräfte deines Herzens  
lege ich meine Zusage: Ich bin da.

In das Glück deiner Begegnungen  
und in die Wunden deiner Sehnsucht,  
in das Wunder deiner Zuneigung  
und in das Leid deiner Ablehnung  
lege ich meine Zusage: Ich bin da.



## AUSZEIT 2007

Impulse zum Anhalten und Aufatmen

Montag 3. Woche:

Johannes der Täufer - Vom Einbrechen und Einstehen

### Johannes der Täufer: Hinführung

Wie schon bei Abraham und Mose spielt die Wüste als Ort eine wichtige Rolle: Herausforderung, Verheißung und wegloser Weg bei Abraham; Ort der Zuflucht, der Gottesbegegnung und Beauftragung bei Mose und Ort der Bewahrung und Bewährung der Verheißung an das Volk.

Und nun bei Johannes dem Täufer?

Wieder ist es eine einzelne Person, ganz eigen und eigenartig und doch ganz eingereiht in die Geschichte vor ihm. Eingebunden und gleichzeitig ausgerichtet auf das bzw. den, der kommen soll, ist der Täufer Stimme des anbrechenden Reiches Gottes. Johannes, der "wilde Aussteiger" aus Kultur und Normen, ist ungebunden und ungehindert. Gerade deshalb kann er so leben, wie er lebt. Gerade deswegen kann er dem Volk und den Etablierten sich und seine Botschaft zusprechen und zumuten.

Die folgenden Worte können Einstimmung und Anlass sein, sich auf die dritte Woche der Auszeit einzulassen:

Alles drängt zur Ewigkeit

Häng dich nicht  
mit innerster Kraft,  
die du für das Letzte brauchst,  
an vorletzte Dinge!  
Deine Zeit ist im Kommen.  
Der Morgen dämmt.  
Die Instrumente werden gestimmt.  
Der Dirigent ist schon da.  
Er hat den Taktstock erhoben.  
Alles bereitet sich vor auf das Fest.

Samme dich für den großen Tag!  
Wehe, du denkst verbissen  
an vergangene Tage,  
wenn das Fest beginnt.  
Dann wirst du abseits stehen  
und erst das Loslassen üben.  
Du wirst nachlernen müssen,  
was du auf Erden versäumt hast.

Aus: Martin Gutl, Loblied vor der Klagemauer, Graz/Wien/Köln: Verlag Styria 1978.

### Sich auf den Weg machen

Meine Zeit ist Deine Zeit  
Dein Wort  
Jetzt und hier  
Ich bin da

In jenen Tagen trat Johannes der Täufer auf und verkündete in der Wüste von Judäa: Kehrt um! Denn das Himmelreich ist nahe. Er war es, von dem der Prophet Jesaja gesagt hat: Eine Stimme ruft in der Wüste: Bereitet dem Herrn den Weg! Ebnet ihm die Straßen! Johannes trug ein Gewand aus Kamelhaaren und einen ledernen Gürtel um seine Hüften; Heuschrecken und wilder Honig waren seine Nahrung. Die Leute von Jerusalem und ganz Judäa und aus der ganzen Jordangegend zogen zu ihm hinaus; sie bekannten ihre Sünden und ließen sich im Jordan von ihm taufen.  
Mt 3,1-6

Folgende Impulse können mir helfen ...

- \* Ich versuche mich in die Situation von Johannes hineinzusetzen:  
Wüste am Jordan, abseits und am Rande von Gesellschaft und Kultur, weg von "Kleiderordnung" und Konventionen. Wie ergeht es mir dabei?
- \* Was hat wohl die Leute an Johannes fasziniert? Was hat sie angezogen?
- \* Was heißt für mich: "Kehrt um! Das Himmelreich ist nahe"?

Wie gewohnt wende ich mich mit allem, was sich mir jetzt zeigt, an Gott ...  
Ich schließe das Gebet bewusst ab.

### Eine Verheißung empfangen

Meine Zeit ist Deine Zeit  
Dein Wort  
Jetzt und hier  
Ich bin da

Da erging in der Wüste das Wort Gottes an Johannes, den Sohn des Zacharias. Und er zog in die Gegend am Jordan und verkündigte dort überall Umkehr und Taufe zur Vergebung der Sünden. So erfüllte sich, was im Buch der Reden des Propheten Jesaja steht: Eine Stimme ruft in der Wüste: Bereitet dem Herrn den Weg! Ebnet ihm die Straßen! Jede Schlucht soll aufgefüllt werden, jeder Berg und Hügel sich senken. Was krumm ist, soll gerade werden, was uneben ist, soll zum ebenen Weg werden. Und alle Menschen werden das Heil sehen, das von Gott kommt.

Lk 3,2b-6

Folgende Impulse können mir helfen ...

- \* Johannes gebraucht starke Bilder des Propheten Jesaja für die Verdeutlichung, was sein Auftrag und dessen Erfüllung ist: Eine Stimme, den Weg bereiten, Straßen ebnen, Schluchten auffüllen, ...  
Welches Bild spricht mich jetzt an? Ich verweile dabei.
- \* Gibt es für mich einen Unterschied zwischen dem Heil, das ich erwarte und dem Heil, das von Gott kommt? Welchen?
- \* Ich bleibe einige Zeit bei dem Satz: "Und alle Menschen werden das Heil sehen, das von Gott kommt." Was lösen diese Worte in mir aus.

Im Gebet öffne ich mich der Heilszusage Gottes, die auch mir gilt, heute und immer.  
Nach einiger Zeit schließe ich mein Gebet bewusst ab.

### Der Verheißung vertrauen

Meine Zeit ist Deine Zeit  
Dein Wort  
Jetzt und hier  
Ich bin da

Zu dieser Zeit kam Jesus von Galiläa an den Jordan zu Johannes, um sich von ihm taufen zu lassen. Johannes aber wollte es nicht zulassen und sagte zu ihm: Ich müsste von dir getauft werden, und du kommst zu mir? Jesus antwortete ihm: Lass es nur zu! Denn nur so können wir die Gerechtigkeit (die Gott fordert) ganz erfüllen. Da gab Johannes nach. Kaum war Jesus getauft und aus dem Wasser gestiegen, da öffnete sich der Himmel, und er sah den Geist Gottes wie eine Taube auf sich herabkommen.  
Mt 3,13-16

Folgende Anregung kann mir helfen:

- \* Jesus lässt dies alles zu und lässt sich taufen: Taufen als "tief machen" seines Lebens in Gott. Wenn ich mir meine Taufe bewusst mache, an das "tief machen" in Gott denke: Was zeigt sich mir dann an Gefühlen, Bildern, Hoffnungen, Wünschen ...

Ich lasse all das zu, was sich mir zeigen will, und lasse es vor Gott da sei.  
Nach einiger Zeit schließe ich mein Gebet bewusst ab.

### Hindernisse auf dem Weg

Meine Zeit ist Deine Zeit  
Dein Wort  
Jetzt und hier  
Ich bin da

Dies ist das Zeugnis des Johannes: Als die Juden von Jerusalem aus Priester und Leviten zu ihm sandten mit der Frage: Wer bist du? bekannte er und leugnete nicht; er bekannte: Ich bin nicht der Messias. Sie fragten ihn: Was bist du dann? Bist du Elija? Und er sagte: Ich bin es nicht. Bist du der Prophet? Er antwortete: Nein. Da fragten sie ihn: Wer bist du? Wir müssen denen, die uns gesandt haben, Auskunft geben. Was sagst du über dich selbst? Er sagte: Ich bin die Stimme, die in der Wüste ruft: Ebnet den Weg für den Herrn!, wie der Prophet Jesaja gesagt hat. Unter den Abgesandten waren auch Pharisäer. Sie fragten Johannes: Warum taufst du dann, wenn du nicht der Messias bist, nicht Elija und nicht der Prophet?  
Joh 1,19-25

Die Situation wird wie eine Gerichtsszene dargestellt. Johannes legt vor "Vertretern des Volkes", eigentlich vor der ganzen Welt, Zeugnis ab.

- \* Ich versuche mich in die Situation des Johannes hineinzusetzen: Wie er von der "Obrigkeit" gefragt, ja ausgefragt wird ...
- \* Was würde ich antworten auf die Frage:  
"Wer bist du?"  
"Was sagst du über dich selbst?"
- \* Wofür bin ich Zeuge, möchte ich Zeuge sein?
- \* Was hindert mich daran?
- \* Was motiviert mich?

Wie gewohnt darf alles, was sich mir zeigt, da sein; da sein vor IHM ...  
Nach einiger Zeit schließe ich mein Gebet bewusst ab.

### Neuaufbruch im Namen Gottes

Meine Zeit ist Deine Zeit  
Dein Wort  
Jetzt und hier  
Ich bin da

Er antwortete ihnen: Ich taufe mit Wasser. Mitten unter euch steht der, den ihr nicht kennt und der nach mir kommt; ich bin es nicht wert, ihm die Schuhe aufzuschnüren. Dies geschah in Betanien, auf der anderen Seite des Jordan, wo Johannes taufte.

Am Tag darauf sah er Jesus auf sich zukommen und sagte: Seht, das Lamm Gottes, das die Sünde der Welt hinwegnimmt. Er ist es, von dem ich gesagt habe: Nach mir kommt ein Mann, der mir voraus ist, weil er vor mir war. Auch ich kannte ihn nicht; aber ich bin gekommen und taufe mit Wasser, um Israel mit ihm bekanntzumachen.

Joh 1,26-31

Folgende Impulse können mir helfen:

- \* Johannes nimmt sich selbst als Person ganz zurück. Nicht aber seine Botschaft, seine Verkündigung. Johannes lenkt die Aufmerksamkeit seiner Gesprächspartner auf Jesus: "Ich bin ein Vorläufer des Herrn. Ich bin die Stimme, die sich für ihn erhebt." Ich stelle mir vor, wie ich Jesus Christus (noch mehr) in meinem Alltag durch mein Leben bezeuge ...

Ich komme mit dem, was sich mir zeigt an Gedanken und Gefühlen, mit Johannes ins Gespräch ...  
Nach einiger Zeit schließe ich mein Gebet bewusst ab.

## AUSZEIT 2007

Impulse zum Anhalten und Aufatmen

Sonntag 3. Woche:

Johannes der Täufer - Vom Einbrechen und Einstehen

### Rückblick und Vertiefung

Heute nehme ich mir Zeit, um auf meinen Weg der dritten Woche zu schauen. Ich wähle dabei einen Impuls dieser dritten Woche aus, der mich berührt hat. Sei es zustimmend und ansprechend oder eher herausfordernd. Dann gehe ich die üblichen Schritte der Betrachtung entlang und wiederhole sie heute.

Als Abschluss dieser Woche kann mir folgender Text dienen:

Vorläufer sein,  
fremd und allein,  
Zeichen am Weg, aber nicht das Ziel,  
Kommendes sehn,  
Wüsten begehnen,  
Läufer, nicht König im großen Spiel:  
dazu rief der Herr der Welten  
dich, Johannes, in seinen Dienst,  
und du ließest sein Wort gelten,  
als du mahnend am Fluss erschienst.

Vorläufer sein,  
machtlos und klein  
vor dem, der handelt an Gottes statt,  
nur ein Prophet,  
der wieder geht,  
wenn er den Auftrag beendet hat:  
unbeirrter Wüstenrufer,  
treu erfülltest du deinen Teil,  
tauftest dort am Jordanofer  
und bezeugtest das nahe Heil.

Vorläufer sein,  
Gott lädt euch ein,  
werdet Propheten mit Wort und Tat!  
Gebt, was ihr seid,  
ihm, der befreit,  
er braucht zur Ernte auch eure Saat.  
Dieser Ruf geht um die Erde –  
du, Johannes, bist sein Gesicht.  
Mit prophetischer Gebärde  
zeig uns Christus, das wahre Licht!

Peter Gerloff  
mit freundlicher Genehmigung des Autors (<http://gerloff-hi.de>)

## AUSZEIT 2007

Impulse zum Anhalten und Aufatmen

Montag 4. Woche:

Jesus Christus - Vom Durchbrechen und Einssein

---

### Jesus Christus: Hinführung

Nach Abraham, Mose und Johannes dem Täufer kommt nun Jesus. Wer sonst auch. Vieles ist mir bekannt, habe ich gehört, gelesen, meditiert. Erwarte ich noch Neues?

Vielleicht kann ich gerade im Blick auf die Begegnung mit Jesus Christus mich so einstellen, als ob ich Ihm ganz neu begegne. Mich offen ausrichten auf den, der mir entgegen kommt. In allem.

Nicht ich muss etwas tun und leisten, planen und erreichen, sondern ich darf immer mehr hinschauen, wie Gott in Jesus mir nahe sein möchte.

Vielleicht kann folgendes Gebet mich einstimmen auf die Begegnung mit und die Beziehung zu Jesus Christus:

### Du Leben meines Lebens

Wie gut,  
in deinen Augen kostbar zu sein  
und in dir, dem Leben meines Lebens,  
leben zu dürfen ...

Wie gut,  
innezuhalten und da zu sein,  
und in deiner Gegenwart zu verweilen.

Wie gut,  
dass du uns „Leben und Atem und alles“ gibst  
und wir staunend und dankend leben können ...

Wie gut,  
mit all meinen Grenzen von dir umfassen zu sein  
und bittend mich von meiner Sehnsucht leiten zu lassen ...

Wie gut,  
offenen Auges meine Wirklichkeit zu sehen,  
sie von dir anschauen zu lassen  
und wahr und frei zu werden ...

Wie gut,  
so wie ich bin, von dir angenommen zu werden  
und versöhnt neue Lebensmöglichkeiten zu entdecken ...

Wie gut,  
immer neu meinen Alltag liebend gestalten zu dürfen  
und dich in allem und alles in dir  
zu suchen und zu finden ...  
Amen

Willi Lambert SJ

Aus: Gundikar Hock (Hg.), Ergriffen vom Feuer. Gebete aus dem Geist der Exerzitien, Echter-Verlag, ISBN: 3-429-02769-1



### Sich auf den Weg machen

Meine Zeit ist Deine Zeit  
Dein Wort  
Jetzt und hier  
Ich bin da

Zu dieser Zeit kam Jesus von Galiläa an den Jordan zu Johannes, um sich von ihm taufen zu lassen. Johannes aber wollte es nicht zulassen und sagte zu ihm: Ich müsste von dir getauft werden, und du kommst zu mir? Jesus antwortete ihm: Lass es nur zu! Denn nur so können wir die Gerechtigkeit (die Gott fordert) ganz erfüllen. Da gab Johannes nach.  
Mt 3,13-15

Folgende Impulse können mir helfen:

- \* Jesus kommt zu Johannes. "Kommen" heißt hier: Sein Jünger werden. Johannes sträubt sich, Jesus zu taufen, weil er spürt, dass Jesus wachsen und er geringer werden muss. Ich lasse mich darauf ein, dass das jetzt, in diesem Augenblick, auch für mich gilt: Jesus kommt zu mir, in meine Wirklichkeit. Wie findet Er mich vor?
- \* Ich vernehme die Worte Jesu an mich: "Lass es nur zu!"
- \* Jesus lädt mich ein, gelassen zu sein, aus den Händen zu geben: Meine Vorstellungen von mir und Ihm, wie ich und Er sein sollen, wie ich bzw. Er handeln soll, begegnen soll, ... Er kommt zu mir, wie ich bin ... Ich lasse zu ...

Ich verweile bewusst in Jesu Gegenwart, lasse zu ...  
Nach einiger Zeit schließe ich mein Gebet bewusst ab.

### Eine Verheißung empfangen

Meine Zeit ist Deine Zeit  
Dein Wort  
Jetzt und hier  
Ich bin da

Kaum war Jesus getauft und aus dem Wasser gestiegen, da öffnete sich der Himmel, und er sah den Geist Gottes wie eine Taube auf sich herabkommen. Und eine Stimme aus dem Himmel sprach: Das ist mein geliebter Sohn, an dem ich Gefallen gefunden habe.  
Mt 3,16-17

Folgende Impulse können mir helfen:

- \* Ich öffne mich dem Geschehen, schauend, hörend, wartend, hoffend ....  
Ohne etwas erklären zu wollen, einfach da sein ...
- \* Im Bild vom offenen Himmel und vom herabkommenden Geist versuche ich der Wirklichkeit Raum zu geben, dass Gott auch für mich ganz offen ist ...
- \* Ich lasse mir folgenden Satz zusagen:  
"Du bist meine geliebte Tochter, an der ich Gefallen gefunden habe." -  
"Du bist mein geliebter Sohn, an dem ich Gefallen gefunden habe."  
Ich lasse zu, was sich mir dabei zeigt ...

Ich bringe vor Ihn, was bei mir da ist ...  
Nach einiger Zeit schließe ich mein Gebet bewusst ab.

### Der Verheißung vertrauen

Meine Zeit ist Deine Zeit  
Dein Wort  
Jetzt und hier  
Ich bin da

So kam er auch nach Nazaret, wo er aufgewachsen war, und ging, wie gewohnt, am Sabbat in die Synagoge. Als er aufstand, um aus der Schrift vorzulesen, reichte man ihm das Buch des Propheten Jesaja. Er schlug das Buch auf und fand die Stelle, wo es heißt:

Der Geist des Herrn ruht auf mir; denn der Herr hat mich gesalbt. Er hat mich gesandt, damit ich den Armen eine gute Nachricht bringe; damit ich den Gefangenen die Entlassung verkünde und den Blinden das Augenlicht; damit ich die Zerschlagenen in Freiheit setze und ein Gnadenjahr des Herrn ausrufe. Dann schloss er das Buch, gab es dem Synagogendiener und setzte sich. Die Augen aller in der Synagoge waren auf ihn gerichtet. Da begann er, ihnen darzulegen: Heute hat sich das Schriftwort, das ihr eben gehört habt, erfüllt.

Lk 4,16-21

Folgende Impulse können mir helfen:

- \* Die Bezeichnung "Christ" kann übersetzt werden mit: "Gesalbte/Gesalbter" sein; Christ ist jemand, der zu Jesus Christus, dem Gesalbten, gehört. Was kann es für mich heißen, Gesalbte/Gesalbter zu sein?
- \* Verbinde ich damit eine Sendung, einen Auftrag? Wie könnte das aussehen?
- \* Kann ich mir vorstellen, dass Jesus Christus durch mich, mit mir und in mir wirken will? Was zeigt sich mir, wenn ich mich darauf einlasse? Ich darf dies alles vor Ihm da sein lassen ...

Ich wende mich Jesus Christus zu: dankend, lobend, bittend, klagend, wartend, schweigend, ...  
Nach einiger Zeit schließe ich mein Gebet bewusst ab.

### Hindernisse auf dem Weg

Meine Zeit ist Deine Zeit  
Dein Wort  
Jetzt und hier  
Ich bin da

Seine Rede fand bei allen Beifall; sie staunten darüber, wie begnadet er redete, und sagten: Ist das nicht der Sohn Josefs? Da entgegnete er ihnen: Sicher werdet ihr mir das Sprichwort vorhalten: Arzt, heile dich selbst! Wenn du in Kafarnaum so große Dinge getan hast, wie wir gehört haben, dann tu sie auch hier in deiner Heimat! Und er setzte hinzu: Amen, das sage ich euch: Kein Prophet wird in seiner Heimat anerkannt. Wahrhaftig, das sage ich euch: In Israel gab es viele Witwen in den Tagen des Elija, als der Himmel für drei Jahre und sechs Monate verschlossen war und eine große Hungersnot über das ganze Land kam. Aber zu keiner von ihnen wurde Elija gesandt, nur zu einer Witwe in Sarepta bei Sidon. Und viele Aussätzige gab es in Israel zur Zeit des Propheten Elischa. Aber keiner von ihnen wurde geheilt, nur der Syrer Naaman. Als die Leute in der Synagoge das hörten, gerieten sie alle in Wut. Sie sprangen auf und trieben Jesus zur Stadt hinaus; sie brachten ihn an den Abhang des Berges, auf dem ihre Stadt erbaut war, und wollten ihn hinabstürzen. Er aber schritt mitten durch die Menge hindurch und ging weg.  
Lk 4,22-30

Folgende Impulse können mir helfen:

- \* Jesus und seine Rede finden Beifall – Die Leute staunen über ihn.  
Was finde ich an Jesus anziehend und faszinierend?
- \* Jesus provoziert aber auch, erfährt Widerstand und Feindschaft.  
Kenne ich bei mir Situationen, in denen ich mich Jesus Christus verschließe?  
Wann und wie fällt es mir schwer, mich IHM zu öffnen?

Ich kann versuchen mit folgenden Worten zu beten:

Gott,  
du bist uns nahe,  
bevor wir zu dir kommen.  
Du bist bei uns,  
bevor wir uns aufmachen zu dir.  
Sieh unsere Sehnsucht nach Glück,  
unseren Willen zum Guten  
und unser Versagen.  
Erbarme dich unser.  
Fülle uns mit deinem Leben.

### Neuaufbruch im Namen Gottes

Meine Zeit ist Deine Zeit  
Dein Wort  
Jetzt und hier  
Ich bin da

Der Beistand aber, der Heilige Geist, den der Vater in meinem Namen senden wird, der wird euch alles lehren und euch an alles erinnern, was ich euch gesagt habe. Frieden hinterlasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch; nicht einen Frieden, wie die Welt ihn gibt, gebe ich euch. Euer Herz beunruhige sich nicht und verzage nicht. Ihr habt gehört, dass ich zu euch sagte: Ich gehe fort und komme wieder zu euch zurück. Wenn ihr mich lieb hättet, würdet ihr euch freuen, dass ich zum Vater gehe; denn der Vater ist größer als ich.

Jetzt schon habe ich es euch gesagt, bevor es geschieht, damit ihr, wenn es geschieht, zum Glauben kommt. Ich werde nicht mehr viel zu euch sagen; denn es kommt der Herrscher der Welt. Über mich hat er keine Macht, aber die Welt soll erkennen, dass ich den Vater liebe und so handle, wie es mir der Vater aufgetragen hat. Steht auf, wir wollen weggehen von hier.

Joh 14,26-31

Folgende Impulse können mir helfen:

- \* Der "Heilige Geist, den der Vater senden wird, der wird euch alles lehren" – ich öffne mich diesem Zuspruch, dieser Zusage und Verheißung. Was zeigt sich mir jetzt?
- \* Wo ist mein Herz beunruhigt und verzagt? Welche "kleinen" und "großen" Ängste kenne ich bei mir?
- \* Spüre ich in mir die Sehnsucht, Jesus Christus noch mehr kennen zu lernen?
- \* "Steht auf, wir wollen weggehen von hier" – Das kann örtlich gemeint sein: von einem Ort zu einem andern gehen. Es kann aber auch heißen: Mich nicht noch mehr einrichten in den Umständen und Situationen, in denen ich lebe, in meinen Ängsten und Sorgen, sondern mich neu ausrichten lassen, Gewohntes lassen, mich öffnen und mich dem Herrn der Geschichte und meines Lebens überlassen ...

Ich komme mit Jesus Christus darüber ins Gespräch. Dabei kann das Gebet aus dem Gotteslob 6,3 eine Hilfe sein:

Sei gepriesen, Herr Jesus Christus,  
Sohn des lebendigen Gottes.  
Du bist der Erlöser der Welt,  
unser Herr und Heiland,  
der zur Rechten des Vaters thront.  
Komm, Herr Jesus,  
und steh uns bei,  
dass wir alle Zeit mit dir leben  
und in das Reich deines Vaters gelangen.  
Amen.

## AUSZEIT 2007

Impulse zum Anhalten und Aufatmen

---

Sonntag 4. Woche:

Jesus Christus - Vom Durchbrechen und Einssein

### Rückblick und Vertiefung

Heute nehme ich mir Zeit, um auf meinen Weg der vierten Woche zu schauen. Ich wähle dabei einen Impuls dieser vierten Woche aus, der mich berührt hat. Sei es zustimmend und ansprechend oder eher herausfordernd. Dann gehe ich die üblichen Schritte der Betrachtung entlang und wiederhole sie heute.

Als Abschluss dieser Woche kann mir folgendes Gebet aus dem 11. Jahrhundert dienen:

Christus, göttlicher Herr

Christus, göttlicher Herr,  
dich liebt, wer nur Kraft hat zu lieben:  
unbewusst, wer dich nicht kennt;  
sehnsuchtsvoll, wer um dich weiß.

Christus, du bist meine Hoffnung,  
mein Friede, mein Glück, all mein Leben:  
Christus, dir neigt sich mein Geist;  
Christus, dich bete ich an.

Christus, an dir halt' ich fest  
mit der ganzen Kraft meiner Seele:  
dich Herr, lieb' ich allein -  
suche dich, folge dir nach.

Alphanus von Salerno

## AUSZEIT 2007

Impulse zum Anhalten und Aufatmen

---

### Zum Ende der AUSZEIT 2007:

Die Zeit mit den vorgegebenen Impulsen ist zu Ende.

Es ist gut so, damit Neues beginnen kann. Es braucht einen Abschluss, einen Blick darauf, was für mich selbst an Wert da ist bzw. gewonnen wurde. Und: Einen Blick darauf, was vor mir liegt.

Ich kann mich fragen:

- \* Was ist in mir neu lebendig?
- \* Welche Anregungen sind mir wichtig?
- \* Welche Sehnsüchte und Wünsche zeigen sich mir für mein geistliches Leben?
- \* Welche Hilfen brauche ich für mein Weitergehen?
- \* Welche Möglichkeiten von Weg-Begleitung entsprechen mir?

Was mir einfällt, versuche ich ins Gebet zu bringen. Dann schließe ich diese Auswertung bewusst ab.

---

Vielleicht suchen Sie auch intensivere AUSZEITEN abseits von Ihrem Alltag an einem ruhigen, besinnlichen und spirituell geprägten Ort – dann laden wir Sie zu Besinnungswochenenden und Exerzitien ein. Nähere Informationen finden Sie für die Erzdiözese Freiburg unter <http://www.erzbistum-freiburg.de/68.0.html> , <http://www.geistliches-zentrum.org/> und <http://www.gcl-freiburg.de/> . Angebote für Deutschland, Österreich und Südtirol werden unter <http://www.exerzitien.info/> veröffentlicht, für die Schweiz verweisen wir auf <http://www.exerzitien.ch/> .

Informationen zur geistlichen Begleitung finden Sie unter <http://www.erzbistum-freiburg.de/Geistliche-Begleitung.185.0.html> und <http://www.geistliche-begleitung.de/>

Außerdem möchten wir auf die wöchentlichen Meditationen zum Sonntagsevangelium unter <http://www.erzbistum-freiburg.de/65.0.html> aufmerksam machen, die Sie auch per E-Mail abonnieren können: <http://www.erzbistum-freiburg.de/319.0.html>  
Schon jetzt weisen wir auf das ökumenische Adventsprojekt "Advent Online" hin: <http://www.advent-online.de/>

Wir wünschen Ihnen gesegnete Kar- und Ostertage!

Ihr AUSZEIT-Team

Ihr AUSZEIT-Team

Joachim Holub  
Maria Holub  
Dr. Norbert Kebekus  
Pfr. Hermann-Josef Kreutler  
Bettina Richter-Klahs